



新緑がまぶしい季節になりました。  
皆様におかれましては、ますますお元気でお過ごしのことと  
思います。5月は、汗ばむ日も増えてきます。また、1年の中  
でも紫外線の量と強さが真夏並みと言われています。紫外線対策や  
水分補給、そして、感染対策も忘れず外出を楽しみましょう♪  
さて、今月号では私たちの健康に大きく関わって  
いる「うんち」のお話をさせていただきます。



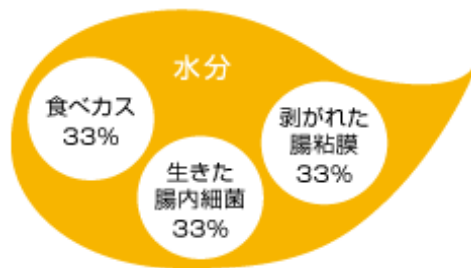
## うんちは何でできているかご存じですか？

「食べカスがうんち」ではないのです。

健康な人のうんち (重量比)

健康な人のうんちは、80%が水分です。

残る 20%のうち 3分の1 が食べカス、3分の1 が生きた腸内細菌  
3分の1 がはがれた腸粘膜です。わずか 1g (乾燥ベース) のうん  
ちに、約 1 兆個の腸内細菌が含まれているのです。だから、うん  
ちを見れば腸内細菌バランスが分かるのです。



「腸内細菌を整える=いいうんちを出す」につながります。

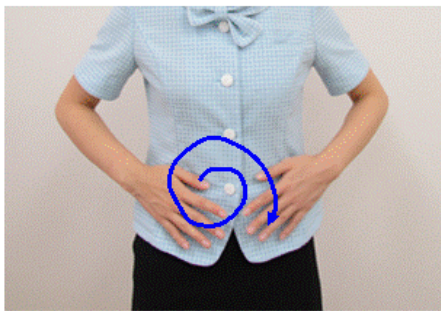
それでは、『理想のうんち』とはどのようなものでしょうか。

それは、「バナナうんち」です。うんちは、食生活や運動、ストレスなどの影響で日々変化しま  
す。ストレスがあると女性は便秘しますが、男性は下痢をするという傾向があるようです。意識  
したい日常の便秘予防として「食べ物の工夫・食べ方の工夫・水分摂取の工夫・生活習慣の  
工夫・運動やマッサージの工夫によって便秘予防・対策ができます。

## 便と体の状態

便の状態	便の形	体の状態
水様状		下痢
泥状		過敏性腸症候群
半練り状		健康
バナナ状		健康
カチコロ状		便秘

ぜんどう  
自宅編～腸の蠕動運動を促す体操～

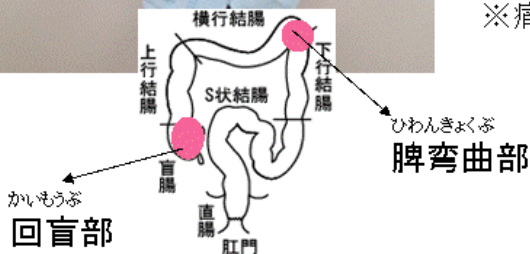


おへそを中心におなか全体を  
ゆっくり時計まわりに「の」の字を描くように回す

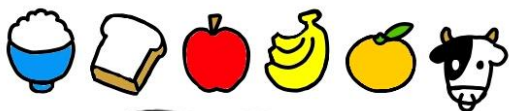
※便秘の方は下腹部が張って苦しいことがあるので、優しく  
マッサージすると効果的下腹部が温まり、痛みが和らぐので  
ストレス性便秘の方にオススメ



便が停滞しやすい場所をもみほぐす  
回盲部や脾彎曲部にたまっていることが多い  
指をそろえて手を当て、回しながら押し込むように  
じっくりマッサージ。  
※痛みがあるときは無理しないで



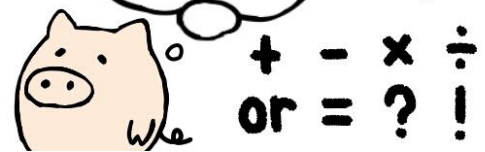
今月号の脳トレクイズです！



※動物なぞなぞクイズ



第1問 どんなに小さな体をしていても「重い」と  
言われてしまう動物はなんでしょう？  
ヒント→「重い」を英語で言うと...



第2問 いつもすぐに帰宅する動物はなんでしょう？  
ヒント→「帰宅する」を言い換えると...

第3問 骨格が見えている動物がいます。その動物はなんでしょう？

ヒント→骨格が見えているということは「透明」ということです。

第4問 人を騙す鳥がいます。その名前はなんでしょう？

ヒント→人を騙して金品を持っていく犯罪の名称は...

第5問 ある動物が不足したマスクを沢山作ってくれました。その動物とはなんでしょう？

ヒント→「沢山作る」を漢字2文字で言うと...

前回の回答

- ①すいぞくかん ②どうぶつえん ③おばけやしき ④かんらんしゃ ⑤うんどうかい  
⑥かいすいよく ⑦ぼうねんかい ⑧しんねんかい ⑨おみやまいり

解答は次号にて  
お楽しみに☆